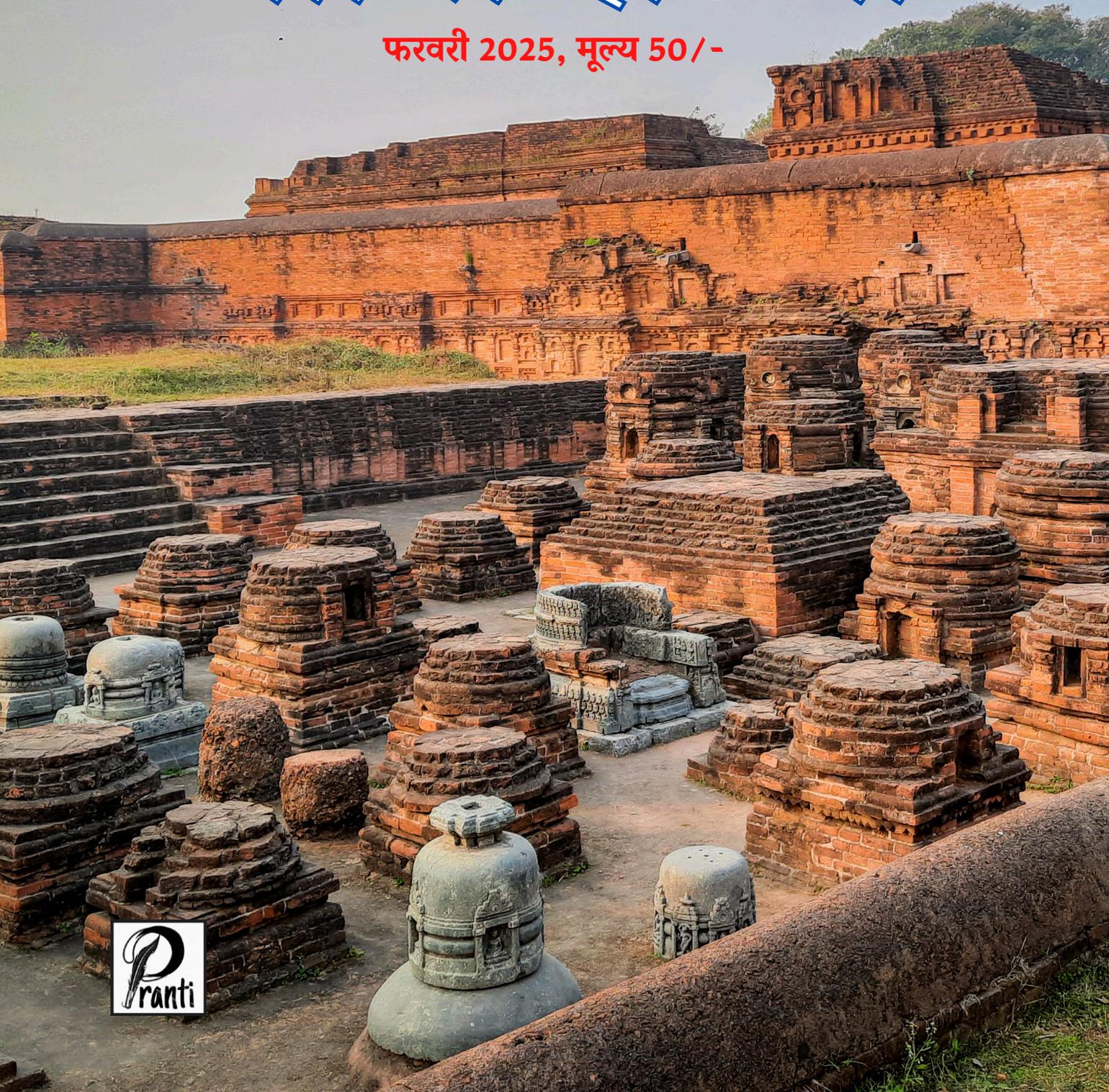


साहित्यिक मासिका

ISSN : 9334-0970

प्रान्ति इंडिया

फरवरी 2025, मूल्य 50/-



साहित्यिक
मासिक पत्रिका



प्रान्ति इंडिया का वार्षिक सब्सक्रिप्शन

MRP ₹2500

आपके घर पर मात्र ₹1100 में

एक साल में 12 पत्रिकाएं



कृपया www.prantiindia.com/subscription पर जाएं।



प्रान्ति इंडिया

फरवरी 2025, मूल्य 50/-

प्रधान संपादक

आदित्य कुमार प्रसाद
(ए. के. प्रसाद)

वरिष्ठ संपादक

डॉ. लेखराज शर्मा

कार्यकारी संपादक

डॉ. शंभु दयाल अग्रवाल

सहयोगी संपादक

डॉ. राजलक्ष्मी शिवहरे

ध्यान दें कि सामग्री संपादित करते समय यथासंभव सावधानी बरती गई है। फिर भी, यदि कुछ त्रुटियाँ रह गई हों तो इसके लिए स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/संपादक उत्तरदायी नहीं होंगे।

अनुक्रम

संपादकीय

पेंटिंग ऑफ द अंक

कौन बताएगा

द्वार वृद्धाश्रम न खड़े होते

वन्यजीव

नीली चिड़िया

स्लीप डिवोर्स

जड़ से कटते रिश्ते

कठिन राहों का सितारा

सृष्टि की रचना

पुरानी जींस

बीएचयू में दाखिला

प्रान्ति इंडिया (मासिक पत्रिका) एवं संगठन कार्यकारिणी

पंजीयन : बीआर-35-0029626, आईएसएसएन : 9334-0970

मुख्य कार्यालय : #495, पुरानी बाजार, बगौरा, सीवान-841404 (बिहार)

संपादकीय कार्यालय : जे.11/125, ईश्वरगंगी, वाराणसी-221001 (उत्तर प्रदेश)

कार्यालयी संवाद : +91 94-535354-95, संपादकीय विमर्श : +91 7258072725

अंतरजाल ठिकाना : www.prantiindia.com, ई-मेल : editor@prantiindia.com

संपादन सलाहकार

डॉ. गुलाबचन्द पटेल, डॉ. प्रेमलता यदु, डॉ. गायत्री कोंपल, डॉ. अनिता जठार, डॉ. वीरेंद्र कुमार दूबे, डॉ. प्रदीप कळसकर, डॉ. मुकेश कुमार दूबे, डॉ. अखिलेश कुमार शास्त्री, डॉ. हरिवंश शर्मा, डॉ. अखिलेश कुमार तथा डॉ. तुहिना प्रकाश सिंह जैसे विषय विशेषज्ञ।

दैनंदिन सहयोग

विवेक रंजन, बाल मुकुंद द्विवेदी, रवि ऋषि, अच्युत उमर्जी, नीरज वर्मा, नेहा चौरसिया, विनोद प्रसाद, अरुणप्रिय, दमदार बनारसी, प्रेमलता चांदना, दिव्यांजलि वर्मा, वृंदावन राय सरल, मनोज कुमार सिंह, भोला शरण प्रसाद, सुनील शर्मा, मुकेश जोशी, कमला उनियाल, शशीधर कुमार, अंजना गोमस्ता, श्वेता खरे, पूनम लता, इला कुमारी, किरण कुमारी, नीरज पखरोलवी, प्राची तिवारी, गौतम आनन्द, इंद्रजीत दूबे, शुभांगी चौहान, मनीषा मिश्रा, सुभाष चंद्रा, सुन्नी सिंह तथा कमलेश जिज्ञासु समेत अन्य सैकड़ों आधार स्तम्भ।

प्रिय रचनाकार! यदि आप भी लिख रहे हैं, लेकिन परेशान हैं?

कि आखिर आपकी पाण्डुलिपि कहाँ छपेगी! तो अब निराश होने की जरूरत नहीं है।
आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।
अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।

WWW.PRANTIINDIA.COM

॥ संपादकीय ॥

प्रिय पाठकों,

हमारी पत्रिका का फरवरी अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करने में थोड़ी देरी हुई, इसके लिए हमें खेद है। कुछ कार्यालयी अब्यवस्था के कारण हम अपने निर्धारित समय पर अंक प्रकाशित नहीं कर पाए। लेकिन हमारी संगठन कार्यकारिणी की परिश्रम से यह शानदार अंक आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहा हूँ। हम जानते हैं कि आपको हमारी पत्रिका का इंतजार था, और हमें खेद है कि हम आपकी उम्मीदों पर खरे नहीं उतर पाए। लेकिन हमें उम्मीद है कि यह अंक आपको पसंद आएगा और आपके इंतजार को पूरा करेगा। इस अंक में हमने कुछ मन पसंद रचनाओं को स्थान दिया है, जो हमें उम्मीद है कि आपको भी अच्छी लगेगी। हमारी पत्रिका को आपका स्नेह और समर्थन मिलता रहा है, इसके लिए आपका आभार। हमें उम्मीद है कि आप इस अंक को पसंद करेंगे और हमें अपनी प्रतिक्रिया देंगे। आपकी प्रतिक्रिया हमें और बेहतर करने के लिए प्रेरित करेगी। हमारी पत्रिका की यात्रा में आपका साथ और समर्थन हमेशा हमारे लिए महत्वपूर्ण रहा है। हमें उम्मीद है कि आप हमारे साथ आगे भी जुड़े रहेंगे और हमारी पत्रिका को अपना स्नेह और समर्थन देते रहेंगे। हमें आपकी प्रतिक्रिया का बेसब्री से इंतजार है।



संपादकीय पत्र व्यवहार

संपादक
संपादकीय कार्यालय
जे.11/125 ए-1, ईश्वरगंगी
वाराणसी-221001 (उत्तरप्रदेश)
दूरभाष : +91 94-535354-95

पेंटिंग ऑफ द अंक



मुकेश जोशी, उत्तराखंड

 9719822074

कौन बताएगा

बयों चुप्पी है गाँव में छायी, कौन बताएगा
बिस्ने घरों में आग लगायी, कौन बताएगा

निर्धन - पिछड़ों के हित आए, लाखों रुपए सरकारी
उन तक पहुँची एक न पाई, कौन बताएगा

भीषण गर्मी - शीत सहनकर खेतों में श्रम कौन करे
शहर में बितनी हुई कमाई, कौन बताएगा

अब न रहे बे बाग - बगीचे, जहाँ खर्गों का कलख था
बन्य - जीब बयों पड़े दिखायी, कौन बताएगा

घर का भोजन लगे न रुचिकर, जंकफूड से पेट भरें
कबसे सौ खा रहे दबाई, कौन बताएगा

दिन में तिमिर - धुआँ छाया है, जनपथ पर चलना दूभर
बैसी सजा प्रजा ने पायी, कौन बताएगा

गली - गली में पटी गंदगी, बायु और जल दूषित हैं
बयों न हो रही साफ - सफाई, कौन बताएगा

नित्य साइबर लगी हो रही, चोर बैंक - लॉकर काटें
कहाँ - कहाँ हो रही डिलाई, कौन बताएगा



गोरीशंकर वेश्य विनय
117 आदिलनगर, विकासनगर
लखनऊ, उत्तरप्रदेश 226022
9956087585

द्वार वृद्धाश्रम न खड़े होते

परबरिश औलाद पर तुमने, ध्यान गर बचपन दिया होता।
घड़ा मिट्टी के कच्चे को, तपा बुंदन किया होता।
खुशामद माँ बाप की तुमने, समय पर यदि करी होती।
दूध का कर्ज भी तुमने, फर्ज यदि अपना गढ़ा होता,
तो पुत्र प्रतिरूप भी प्रह्लाद ब श्रवण ही बना होता।

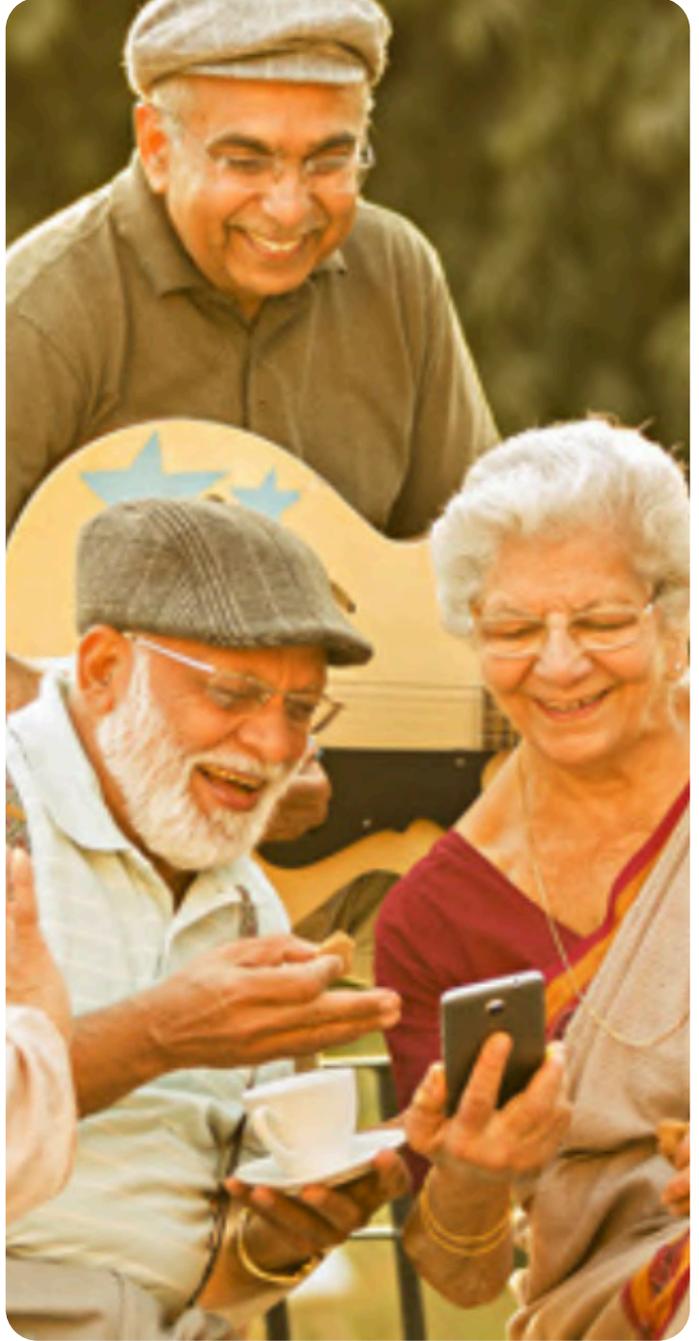
जो मूल्य आदर्श नैतिक थे, बिनारे न किये होते।
सन्त की बेशभूषा तुम, गिरहकट न बने होते।
रिश्ते पुत्र में भी गिने नोट गड्डी झोला न भरे होते।
फिर किये अन्तर बहू बेटी, सयाने कौआ न बने होते,
तो बेटा आपके भी साँझ ढलते जब पौआ न धरें होते।

रिश्ते बुनियाद में यदि भी आदर्श श्री राम ब सीता जमे होते,
तो मसले घरों की बात के अदालत न छिड़े होते,
फिर कभी तारीख दर तारीख सलाखों के पीछे न पड़े होते।

भाब गैरों को दे घर में, आपसी बैर न लिए होते।
प्यारी अति प्राण की, यदि कान न भरे होते,
तो महतारी आँख आँसू पिता जी बारे में उधारे न परे होते।

मशबिरे चुगलों के यदि, कान कच्चे न बने होते।
तो द्वार दहलीज में दीवार, चूहे चार न धरे होते।
आँचल की छाँब और पिता की बाँह पकड़े,
सब भाई बहिन साथ-साथ डटे होते।

तिकड़मी दाँब भी षड्यंत्र के, भ्रात बंटबारे न चले होते।
रार बेकार की कर तुम यदि अपनों को कष्ट न दिए होते,
और स्वयं के दोष भी गैरों के सर न मढ़े होते,
तो आज बुढ़ापे में गुजारे को, द्वार वृद्धाश्रम न खड़े होते।



डॉ० अखिलेश कुमार
फिरोजाबाद, उत्तर प्रदेश
8433290058

वन्यजीव



पृथ्वी पर जीवन का आधार वन्यजीव है, जिस समय धरती से वन्यजीव का अस्तित्व पूर्ण रूप से समाप्त होगा, तब मानवीय जीवन बड़े ही दर्दनाक तरीके से खत्म हो जायेगा। वन्य जीवों के कारण जंगल समृद्ध होते हैं, जंगलों से जल स्रोत समृद्ध होते हैं, पेड़ों से मिट्टी का क्षरण रुककर उपजाऊ भूमि का बचाव होता है। सबको शुद्ध जल और शुद्ध प्राणवायु मिलती है, ऋतु चक्र बेहतर ढंग से कार्य करते हैं, समय पर पर्याप्त वर्षा होती है, मौसम और प्रकृति में संतुलन बना रहता है, प्राणियों की खाद्य शृंखला सुचारु रूप से चलती हैं। मानव और वन्यजीवों के बीच संघर्ष कम होता है। प्राकृतिक आपदाओं में कमी आती है, फसलें लहलहाती हैं, समाज के हर तबके को पोषक तत्वों से भरपूर स्वास्थ्यवर्धक अन्न प्राप्त होता है। बीमारियाँ कम होती हैं, अशुद्धता, मिलाबटखोरी, घातक रसायनों का प्रयोग जैसे बुराईयों पर अंकुश लगाना संभव होता है। देश आत्मनिर्भर बनता है, प्राकृतिक संसाधन संपन्न बनते हैं। देश में गुणवत्तापूर्ण खाद्यान्न, उत्पादों का निर्यात बढ़ता है और आयात में कमी आती है। मनुष्य का जीवनमान स्तर सुधरता है, और ऐसे ही मानव और देश सही मायने में तरक्की करता है। अगर देखा जाए तो मनुष्य का सम्पूर्ण जीवन ही वन्यजीवों पर आधारित है। मनुष्य लगातार प्रकृति को बर्बाद करता आया है, जबकि वन्यजीवों के बढ़ते मानव जीवन का अस्तित्व टिका हुआ है, क्योंकि वन्यजीव ही जंगल, वन, प्रकृति के प्रमुख रक्षक हैं। इस वर्ष 2025 विश्व वन्यजीव दिवस की थीम "वन्यजीव संरक्षण बित्त: लोगों और ग्रह में निवेश" यह है। यह विषय वन्यजीव संरक्षण प्रयासों को समर्थन देने के लिए स्थायी वित्तीय समाधान की तत्काल आवश्यकता पर है, वन्यजीव संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए नवीन वित्तीय तंत्रों की आवश्यकता है। देश में बढ़ती आबादी की सुख-सुविधाओं के लिए प्राकृतिक संसाधनों और सिमित स्रोतों पर असीमित दबाव बना हुआ है। सुंदर चहचहाते पंछियों को हम पहले ही शहरों से दूर भगा चुके हैं। नगर अब महानगरों का रूप धारण कर रहे हैं, शहरों के आसपास के गांव, जंगल, खेत, जल स्रोत, प्राकृतिक संसाधन तेजी से सिकुड़ रहे हैं। शहरों और महानगरों से गुजरने वाली नदियाँ अब नालों का स्वरूप धर चुकी हैं, बड़े-बड़े बिषैले कूड़े के पहाड़, ई-अपशिष्ट और बिओमेडिकल वेस्ट लगातार बढ़ रहे हैं। मानवीय जीवन के लिए आवश्यक हर उत्पाद के लिए कच्चा माल प्रकृति से प्राप्त होता है, प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन के कारण आपदाओं और जानलेवा बीमारियों में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। आबादी अनुरूप शहरों में नयी बस्तियाँ बसाई जा रही हैं, सड़कों पर मनुष्य से ज्यादा वाहनों की भीड़

नजर आती है। पृथ्वी के तापमान में लगातार बदलाव नजर आ रहा है, बड़े-बड़े हिमखंड पिघल रहे हैं। शहरों और गांव में भी भूजल का स्तर लगातार गिर रहा है, इसका सीधा असर फसलों पर हो रहा है, तापमान बढ़ रहा है, खाद्यान का आयात बढ़ रहा है। प्रदूषण, शोर, आर्थिक बिषमता और अपराध बढ़ रहे हैं। जंगल से बन्यजीव खाना-पानी के लिए मानवीय बस्तियों में आने को मजबूर है, जिसके कारण मानव और बन्य जीवों में संघर्ष तीव्र हो रहा है। आनेवाली पीढ़ियों के हिस्से के संसाधनों का दोहन भी हम कर चुके हैं। जितना हम प्रकृति से लेते हैं, उतना वापस करते हुए जाना होता है, लेकिन आज के युग में स्वार्थी मनुष्य प्रकृति को निचोड़कर उससे छीनता जा रहा है, प्रकृति के हर भाग पर अपना हिस्सा बनाता जा रहा है। बन्यजीव अक्सर मानवीय हस्तक्षेप से दूर रहना चाहते हैं, परन्तु मनुष्य ही लगातार अपना दायरा बढ़ाता जा रहा है, जिससे बन्यजीवों के लिए भोजन ढूंढना और संसाधनों के लिए प्रतिस्पर्धा करना कठिन हो गया है। मनुष्य की गलती की सजा बन्यपशुओं को भुगतनी पड़ती है, जलवायु परिवर्तन के मार का सबसे बड़ा भुगतान बन्यजीवों को अपनी जान देकर चुकानी पड़ती है। मानवी तरक्की से बन्य जीवन को सीधा नुकसान पहुंचता है, उनके प्राकृतिक आवास नष्ट होते हैं और प्रदूषण के कारण मौतें होती हैं। बहुत बार जंगली जानवर सड़क दुर्घटनाओं, बिजली गिरने, खुले गड्ढे में या खेत के कुओं में डूबने से मर जाते हैं। जैसे-जैसे सड़कों का बिकास बढ़ता है, तेज गति से चलने वाले वाहनों के कारण जंगली जानवरों के मरने की संभावना बढ़ जाती है। शिकार जंगली जानवरों के लिए एक और खतरा है। बन्यजीवों में रोग, चोट, परजीविता, भुखमरी, कुपोषण, निर्जलीकरण, मौसम की स्थिति, प्राकृतिक आपदाएँ और अन्य जानवरों द्वारा शिकार इनके मृत्यु के अन्य कारण हैं। बढ़ती मानवीय गतिविधियों से झीलों, घास के मैदानों और जंगलों जैसे आवासों को नुकसान होता है, बन्यजीवों का घूमना-फिरना मुश्किल होता है। लगातार पारिस्थितिकी तंत्र में परिवर्तन होता है, जिससे बन्यजीवों को भोजन, पानी और अपने बच्चा, चूजों के पालन-पोषण के लिए बेहतर स्थान उपलब्ध नहीं हो पाते। प्रदूषण से वायु, मिट्टी और पानी दूषित होकर जंगलों तक पहुंच जाती हैं। विश्व बन्यजीव कोष के लिबिंग फ्लैनेट रिपोर्ट 2024 के अनुसार, केवल पिछले 50 वर्षों (1970-2020) में बन्यजीव आबादी के औसत आकार में 73 प्रतिशत की बिनाशकारी गिरावट आयी है। रिपोर्ट में चेतावनी दी गई है कि प्रकृति के बिनाश और जलवायु परिवर्तन के कारण पृथ्वी के कुछ हिस्से खतरनाक स्तर पर पहुंच रहे हैं, जिससे मानवता के लिए गंभीर खतरा पैदा हो रहा है। पिछले पांच वर्षों में महाराष्ट्र में 41 बाघों और 55 तेंदुओं का शिकार किया गया। महाराष्ट्र के प्रधान मुख्य बन् संरक्षक अभय कोलारकर द्वारा आरटीआई आबेदन के माध्यम से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार, 2020 से जनवरी 2025 के बीच राज्य में 168 बाघों और 808 तेंदुओं की मौत हुई है। हालांकि अधिकारियों ने कहा है कि अधिकतर मौतें प्राकृतिक कारणों और दुर्घटनाओं के कारण हुईं, लेकिन अबैध शिकार से बाघों की मौत की संख्या चिंताजनक है। एक शिकार-बिरोधी विशेषज्ञ ने बताया कि इन हत्याओं में स्थानीय शिकारियों की प्रमुख भूमिका होती है, साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि क्रूर गिरोहों द्वारा किए जाने वाले 90 प्रतिशत से अधिक संगठित शिकार की घटनाएं रिपोर्ट ही नहीं की जातीं। 2002 से 2023 तक महाराष्ट्र ने 867 हेक्टेयर आर्द्र प्राथमिक बन् खो दिया, जो 1.28 मीट्रिक टन कार्बनडाइऑक्साइड उत्सर्जन के बराबर है। आदर्श रूप से राज्य में 33 प्रतिशत बन् क्षेत्र होना चाहिए, लेकिन वर्तमान में यह केवल 16.53 प्रतिशत है। भारत बन् स्थिति रिपोर्ट 2023 के अनुसार, पिछले दो वर्षों में महाराष्ट्र का बन् क्षेत्र लगभग 54.5 बर्ग किलोमीटर कम हो गया है। आधिकारिक तौर पर मान्यता प्राप्त स्रोतों से संकलित विश्व बैंक के बिकास संकेतकों के संग्रह के अनुसार, 2022 में भारत में कुल बन् क्षेत्र 726928 बर्ग किमी दर्ज किया गया। भारतीय बन् सर्वेक्षण द्वारा सुदूर संवेदन उपग्रह डेटा और क्षेत्र-आधारित सूची की व्याख्या के आधार पर तैयार की गई द्विबार्षिक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में कुल बन् और वृक्ष आवरण 2023 तक 827,357 बर्ग किमी है, जो देश के भौगोलिक क्षेत्र का लगभग 25 प्रतिशत है। भारत की राष्ट्रीय बन् नीति के अनुसार, पारिस्थितिकी स्थिरता बनाए रखने के लिए बन्

के अंतर्गत कुल भौगोलिक क्षेत्र का आदर्श प्रतिशत कम से कम 33 प्रतिशत होना चाहिए। 2010 से 2018 के बीच कुछ क्षेत्रों में 50 प्रतिशत तक बड़े पेड़ नष्ट हो गये। 2010 से 2022 तक के उपग्रह चित्रों का उपयोग करते हुए, शोधकर्ताओं ने पाया कि 2018 और 2022 के बीच अनुमानित 5.6 मिलियन बड़े पेड़ गायब हो गए। 2030 तक भारत के 45-64 प्रतिशत बन जलवायु परिवर्तन और बढ़ते तापमान के प्रभावों का अनुभव करेंगे। आधुनिक साधन सुबिधा संपन्न बुद्धिमान मनुष्य समाज और सरकार के होते हुए भी अनेक मौकों पर कमजोर, हताश होकर आत्महत्या या अपराध कर लेता है, फिर ऐसे स्थिति में अगर बन्यजीव केवल खाद्य-पानी की जरूरत पूरी करने के लिए भी संघर्ष करना पड़े तो वे कितने बुरे हालात में हैं, इसका अंदाजा लगाया जा सकता है, ऐसी परिस्थिति में वे कहा जाये।



डॉ. प्रितम शि. गडाम
 **82374 17041**

रचनाओं का संग्रह, आपकी प्रतिभा का प्रदर्शन,

हमारी पत्रिका में अपनी रचनाएं प्रकाशित करें और दुनिया को अपनी कला दिखाएं।
आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।
अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।

WWW.PRANTIINDIA.COM

नीली चिड़िया



आज ही परीक्षाएँ खत्म हुई थीं। लंबे समय से परीक्षाओं का जो तनाव सिर पर था, वह अब उतर चुका था। आज हॉस्टल के बगीचे में टहलने का बड़ा मन हुआ तो नहाने के बाद बहाँ जा पहुँची। हवा में हल्की ठंडक थी। सूरज ढलने लगा था। मैं पेड़-पौधों को निहार ही रही थी कि अचानक कनेर के पेड़ पर बैठी एक नीली चिड़िया पर नज़र जा पड़ी। उसकी आँखों में अनंत आकाश का प्रतिबिंब दिखाई पड़ रहा था। वह हौले-हौले पंख फड़फड़ा रही थी, मानो उड़ने की तैयारी कर रही हो।

स्वतंत्रता की बात आते ही हमें सबसे पहले ये पक्षी ही याद आते हैं। जब परीक्षाएँ चल रही हों तब जैसे भी हमें बाहर की दुनिया आम दिनों के मुकाबले कुछ ज्यादा ही सुंदर ब अनोखी लगने लगती है। जिसपर इन पक्षियों की स्वतंत्रता मानो जले पर नमक छिड़कती महसूस होती है। उड़ते- उड़ते मेरे सबालों के पिटारे से मेरे मन में एक बिचार आया -

" क्या ये पक्षी सच में इतने स्वतंत्र हैं, जितना हम सोचते हैं? "

इस सबाल का जबाब जानने के लिए मैंने उनकी दिनचर्या पर नज़र रखने की ठानी। हॉस्टल एक ऐसी जगह है, जहां पशु, पक्षी और तरह- तरह के जीव - जन्तुओं के साथ मनुष्य भी रहते हैं।

मेरे हॉस्टल के कमरे के पास एक कबूतर का घाँसला था तो काम आसान हो गया। वह भोरे उड़ जाता और सूर्यास्त के समय लौट आता। घाँसले में उसके छोटे-छोटे बच्चे भी थे, जो अभी उड़ने लायक नहीं हुए थे।

कबूतर हर दिन संघर्ष करता। खेत - खलिहानों की दिन - प्रतिदिन होने वाली कमी ने उसके लिए अनाज जुटाना भी चुनौती से कम नहीं था। पहले खेतों में फसलें होती थीं, जहाँ पक्षियों को भरपेट अनाज मिल जाता था। अब बहाँ या तो कंक्रीट की ऊँची - ऊँची इमारतें और कारखाने खड़े हो गए हैं। इतना ही नहीं खेती में ऐसे आधुनिक तरीके अपनाए जा रहे हैं जिनमें उनके लिए कोई जगह नहीं बची है। थोड़े-बहुत खेत बचे भी हैं तो बहाँ जाने पर उन्हें भगा दिया जाता है। नदी- तालाबों की कमी में पानी की तलाश भी कम मुश्किल नहीं है। जब वह थककर घर लौटता है, तब भी यह कहा नहीं जा सकता कि उसके घर का क्या हाल होगा।

एक दिन कई दिनों के घात लगाए हुए एक बिल्ली उसके घोंसले के पास जा पहुंची। बिल्ली एक मांसाहारी शिकारी जीव है। उसका भोजन ही शिकार पर निर्भर करता है। ऐसे में उसे दोषी नहीं ठहराया जा सकता, क्योंकि वह भी अपने अस्तित्व और जीने की लड़ाई लड़ रही होती है। कुछ ही पलों में उसने घोंसले पर झपट्टा मारा और कबूतर के बच्चे को मुंह के दबाए चलती बनी। शाम को जब कबूतर लौटा, तो घोंसला बैसा नहीं था जैसा उसने सुबह छोड़ा था। वह पूरा तहस - नहस हो चुका था। वह बेचैनी से बहुत देर तक इधर-उधर उड़ता रहा फिर कहीं चला गया।

मेरे मन से पक्षियों की स्वतंत्रता का भ्रम अब दूर हो गया था। पक्षियों को दिन भर भोजन की तलाश में उड़ना पड़ता है। उन्हें हर पल बड़े पक्षियों और शिकारियों से खतरा रहता है। बारिश हो या तेज धूप, वे कहीं छिप नहीं सकते हैं। उनका कोई स्थायी घर नहीं होता। हम पछे घर में रह सकते हैं लेकिन पक्षियों के पास कोई ठिकाना नहीं होता। जब वे घोंसले से निकलते हैं, तो यह भी पता नहीं होता कि जब लौटेंगे तब उनका घर बचा भी रहेगा या नहीं।

पक्षियों का जीवन भी कठिनाइयों से भरा हुआ होता है जैसे ही मनुष्य का भी। उनके जैसे ही हम भी दिनभर मेहनत करते हैं। नौकरी के लिए पढ़ाई करते हैं ताकि अपना पेट पाल सकें। हमें भी कभी-कभी ऐसे हालातों से गुजरना पड़ता है जहाँ हमें किसी जगह से "उड़ा दिया जाता है", जैसे पक्षियों को खेतों से घरों से भगाया जाता है। पक्षियों को ताकतवर पक्षियों और शिकारी जानवरों से डर होता है और हमें ताकतवर पैसेवालों से। हमारी जिंदगी भी पक्षियों की तरह ही एक संघर्ष है। हर दिन नई चुनौतियाँ, हर दिन एक नया डर, हर दिन अस्तित्व की लड़ाई।

आज मैं फिर बगीचे में गई। वह नीली चिड़िया फिर से कनेर की टहनी पर बैठी दिखी। मैंने उसकी ओर देखा, फिर आसमान की ओर। हवा में अब भी वही हल्की ठंडक थी। कुछ देर बाद, वह नीली चिड़िया टहनी से फड़फड़ाई और उड़ गई। पता नहीं घोंसले की ओर या किसी नये संघर्ष की तरफ।



शगुन शर्मा 'श्रेयशी'
भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान
काशी हिंदू विश्वविद्यालय
☎ 8005002122

साहित्य की दुनिया में आपकी आवाज़ सुनाई दे,

हमारी पत्रिका में अपनी रचनाएं प्रकाशित करें और नए विचारों को जन्म दें।

आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।

WWW.PRANTIINDIA.COM

स्लीप डिबोर्स



नींद का मनुष्य के जीवन में एक महत्वपूर्ण पक्ष है। मनुष्य अपने जीवन का एक तिहाई हिस्सा सोते हुए गुजार देता है। नींद में परिवर्तन होने से मनुष्य की, कार्य क्षमता पर भी बहुत प्रभाव पड़ता है। आखिर नींद के लिए लोग इतना परेशान क्यों होते हैं -- क्योंकि "नींद एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर आराम पाता है।" गहरी नींद से व्यक्ति तनाव रहित हो जाता है। हमें तब तक नींद नहीं आती है, जब तक की दिमाग का दुनिया से सीधा नाता जुड़ा होता है, और दिमाग एवं देह दोनों ही हरकत में चलते रहते हैं। स्पष्ट है__" कि जब तक तनाव रहता है ,तब तक नींद नहीं आती और जहां बिचार बिल्कुल खत्म हो जाते हैं, तब नींद अचानक आ जाती है। इसलिए यह जरूरी है, कि सोने के समय अपने चिंतन को बिल्कुल बंद कर देना चाहिये।

भागदौड़ की जिंदगी और काम का दबाव के कारण हर कोई व्यक्ति सही मात्रा में नींद नहीं ले पा रहा है। छुट्टी के दिन 1 घंटे या उससे अधिक नींद लेने से* हृदय रोग *की संभावना बहुत कम हो जाती है । बही दुनिया भर में "हृदय रोग "से होने वाली मौतों में पिछले 30 सालों में 60 प्रतिशत की वृद्धि हुई। सन1990 में हृदय रोग 1.21 करोड़ था, वहीं अब 2021 में दो करोड़ लोगों की मौत का मुंह देखना पड़ा रहा है। दूसरी ओर अमेरिका से लेकर भारत तक में बेहतर नींद के लिए*सप्लीमेंट"लेने वालों की संख्या बढ़ रही है। अमेरिका में रोग नियंत्रण केंद्र के अनुसार 18 प्रतिशत लोग बेहतरीन नींद लिए "स्लिप सप्लीमेंटी "लेते हैं ,वहीं भारत में यह संख्या करीब 12 प्रतिशत है। जीवन शैली के बदलाव में सामान्य दबाओ ,प्राकृतिक उपचार, थेरेपी की तकनीकों के साथ लेने को* स्लिप सप्लीमेंट *कहते हैं। रात की बेहतरीन ही शरीर को दिन भर काम करने की ऊर्जा प्रदान करती है। यह "ड्रम्यूनट सिस्टम" को बेहतर बनाती है । तनाव घटाती है, मस्तिष्क के रूप में कार्य करने की क्षमता को बेहतर बनाती है । देखा गया भारतीय दुनिया भर में कम नींद लेने के मामले में दूसरे नंबर पर है । भारतीय औसतन 7.1 घंटे की नींद लेते हैं जो की अच्छी सेहत के लिए निर्धारित 7 से 9 घंटे की नींद पर्याप्त होनी चाहिए। कम नींद के कारण की समस्या बनकर उभरती है। एक ताजा रिपोर्ट के अनुसार देश में*स्लिप डिबोर्स* का चलन तेजी से बढ़ रहा है। हालत यह है,कि अच्छी नींद और निरोगी काया के लिए 78 प्रतिशत भारतीय जोड़े अलग - अलग नींद का आनंद लेते हैं,

सोने का बिकल्प चुनते हैं। भारत के बाद चीन 67 प्रतिशत, दक्षिण कोरिया 65 प्रतिशत नंबर पर है। नींद की कमी गंभीर स्वास्थ्य जोखिम से जुड़ी है। इसमें मानसिक तनाव, खतरनाक ड्राइविंग प्रमुख है, नींद में बाधा डालने वाले कारणों में साथी का खर्राटे लेना, तेज सांस लेना, बेचैनी असामान्य नींद का समय और बिस्तर पर लेकर स्क्रीन का उपयोग किया जाना। वे लोग जो अलग-अलग सोने का बिकल्प चुनते हैं। बेहतर नींद की गुणवत्ता और स्थिर या बेहतर रिश्तों की बात कहते हैं।

बैसे एक्सपर्ट का कहना है कि साथ सोने के भी फायदे हैं। यह ऑक्सीटोसिन (लव हार्मोन) को बढ़ाता है, जिससे तनाव के स्तर में कमी आती है।

अमेरिकी डॉक्टर शिपर्स ने कहा "निद्रा का सबसे प्रमुख शत्रु है चिंता" अतः हमें चिंता रहित होकर सोना चाहिए। बिस्तर पर लेटने के पश्चात ना तो आने वाले कल के बारे में और नहीं दिनभर की कार्यकलापों के बारे में बिचार करना चाहिए। लेटते ही बिजली के स्विच की भांति बिचारों के स्विच को भी बंद कर देना चाहिए। नींद के लिए गोलियां का सेवन भी किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिए बहुत नुकसानदेह होता है।

लोगों में अच्छी नींद के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए प्रतिवर्ष विश्व निद्रा दिवस मनाया जाता है। विश्व निद्रा या नींद दिवस वर्ष 2008 से प्रत्येक वर्ष मार्च माह के तीसरे शुक्रवार को मनाया जाता है जो कि इस वर्ष 14 मार्च को मनाया जाएगा। नींद सैकड़ों मर्ज की एक दवा, लेकिन आज तनाव और चिंता के दौर में नींद कहीं काफूर हो गई है और सुबह बड़ी बोझिल लगती है। इसलिए आज हमें यह देखना है कि गहरी नींद में शरीर के अंग प्रत्यंग को आराम मिलता है, खर्च हुई शक्ति पुनः प्राप्त होती है। गहरी नींद में श्वास गति धीमी होकर नाड़ी धीरे धीरे चलती है। मस्तिष्क में रक्त प्रवाह कम होकर स्पर्श और श्रवण शक्ति का लोप हो जाता है। नींद खुलने पर पहले श्रवण तत्पश्चात स्पर्श शक्ति लौटती है। नेपोलियन बोनापार्ट कम समय सोता था, लेकिन गहरी नींद लेता था, बिस्तर पर जाते ही क्षण भर में वह निद्रा रानी की बाहों में समा जाता था, और वह जीवन भर निरोग रहा। इसलिए गहरी नींद का आना बहुत आवश्यक है। विश्व में सबसे अधिक साधन संपन्न धनी राष्ट्र अमेरिका में लाखों लोगों को नींद नहीं आती है, यह लोग रोजाना नींद की दबाइयां खाकर बिस्तर पर जाते हैं। अन्य देशों के लोगों की भी लगभग ऐसी ही स्थिति है। दिन भर मेहनत मजदूरी करने वाला मजदूर जब घर लौटता है और रुखी सूखी खाकर सख्त जमीन पर पढ़ते ही उसे नींद आ जाती है, जबकि उसको मेहनत अनुसार पौष्टिक भोजन भी नहीं मिलता और नहीं ऐशोआराम के साधन। दूसरी तरफ साधनसंपन्न व्यक्तियों को नींद नहीं आने के अनेक कारण होते हैं जैसे लोभ, ईर्ष्या, भय, अतिचिंता, यह सब जीवन में बौखलाहट पैदा कर देते हैं। इसके कारण भी नींद की प्रतीक्षा में इन्हें देर रात तक करबटें बदलनी पड़ती है। स्पष्ट है कि यदि कोई व्यक्ति प्रयत्न के बावजूद रात को जो कि नींद का सर्वोत्तम समय है उसमें भी सो ना सके और नींद ना आने के कारण चिंतित रहे तो समझना चाहिए कि वह व्यक्ति अनिद्रा की बीमारी से पीड़ित है।

नींद उम्र की अलग-अलग पड़ावों में कम ज्यादा होती रहती है, नवजात शिशु 24 घंटे में से 20 घंटे तक सोता है फिर क्रमशः नींद की आवश्यकता घटती जाती है। डॉक्टरों का कहना है कि एक स्वस्थ मनुष्य के लिए औसतन 7-8 घंटे की नींद पर्याप्त होती है।

गहरी नींद से संपूर्ण शरीर को विश्रान्ति एवं उचित पोषण मिलता है। अत्याधिक शारीरिक एवं मानसिक श्रम के पश्चात खोई हुई शक्ति पाने के लिए गहरी नींद का झोंका भी कम महत्वपूर्ण नहीं है इससे भी मस्तिष्क को पूरा पूरा आराम मिल जाता है और मन स्फूर्तिमय हो जाता है इसलिए सफर के दौरान ड्राइवर को पर्याप्त नींद लेना चाहिए अन्यथा हल्की झपकी आने से बहुत बड़ी दुर्घटना हो सकती है। देश में सड़क दुर्घटनाओं में ड्राइवर गाड़ी चलाने लिए जाने वाली नींद की झपकी बहुत घातक सिद्ध हुई। नींद लाने की कुछ उपाय के पहले देखा जाए

तो एक रात का जागरण घातक तो नहीं होता, परंतु अगला दिन चिड़चिड़ाहट और थकान भरा होता है। लगातार दो-तीन दिनों तक जागते रहने से बिचार करने की क्षमता भी समाप्त हो जाती है। यदि किसी भी व्यक्ति को जबरन अधिक दिनों तक जगाए रखा जाए ,तो उसकी मृत्यु तक हो सकती है इसलिए रेलवे ने ड्राइवरों ब गार्ड के लिए देश के अनेकों स्टेशन पर बिक्षाम गृह बनाए हैं।

अच्छी नींद लाने के उपाय

- पूर्व दिशा में सिर रखकर सोने से शांतिपूर्ण एवं सुखमय नींद आती है।
- दक्षिण दिशा में सिर रखकर सोने से धन एवं आयुष्य में वृद्धि होती है।
- रोजाना रात में जल्दी सोना एवं सुबह जल्दी उठना चाहिए।
- सोने के पूर्व किसी भी प्रकार के फालतू बिचार नहीं करना चाहिए।
- सुबह एवं शाम दोनों समय भोजन करने का समय निश्चित होना चाहिए।
- शाम को सूर्यास्त के पूर्व भोजन करना अति उत्तम है एवं सोने से पूर्व दूध लेना अच्छी नींद के लिए आवश्यक है।
- सोने का कमरा स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिए।
- रात को शरीर पर हल्के कपड़े पहनना चाहिये।
- नींद लेने के समय का निर्णय स्वयं करें अन्यथा कुंभकरण की नींद भी होती है।
- सोने से पहले शरीर की प्राकृतिक आवश्यकताओं जैसे शोच, मूत्र आदि से निपट लेना चाहिए अन्यथा बीच में उठने से नींद में ब्यबधान उत्पन्न होता है।
- रात्रि में सोने से पूर्व ब्रश करना चाहिए एवं हाथ, पैर ब मुंह धोकर सोना चाहिए।
- सोते समय हल्की आबाज में संगीत सुनने, हल्की-फुल्की कहानियां एवं कबिता या पत्र-पत्रिका पढ़ने से भी नींद शीघ्र आती है।
- गहरी नींद के दुश्मन जैसे क्रोध, घ्रणा, चिंता, रोग, भय, अति प्रेम,अधिक भोजन, चाय-कॉफी, तंबाकू, सिगरेट, मसालेदार भोजन, अधिक प्रकाश आदि से बचना चाहिए।
- नियमित व्यायाम भी नींद लाने में सहायक होता है, प्रतिदिन नियमित व्यायाम के साथ सायं काल तीन-चार किलोमीटर टहलना चाहिए।
- पश्चिम की तरफ सिर करके सोने से चिंता आती है एवं उत्तर की तरफ सिर करके सोने से आयु का नाश होता है।
- बाईं करबट लेकर सरल रेखा में लेटना सर्वोत्तम है इसमें श्वास नली सीधी रहती है एवं साथ ही ऑक्सीजन का संचार अच्छा होता है।
- सोने से पहले डिनर 3 घंटे पूर्व लेना चाहिए ,अच्छी नींद के लिए आवश्यक है।
- सोने से पहले पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए ताकि नींद नहीं टूटे।
- सन 2018 के एक अध्ययन में देखा गया जो लोग सोने से पहले गर्म पानी से पैर धोते हैं ,उन्हें 7 मिनट पहले नींद आ जाती है, बह लगभग 32 मिनट ज्यादा सोते हैं।



डॉ. बी. आर. नारायण
पूर्व-विभागाध्यक्ष एवं शोध निर्देशक
वाणिज्य शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
मंदसौर, मध्यप्रदेश
☎ 982-676-9449

जड़ से कटते रिश्ते



बी प्रैक्टिकल पापाजी! आपको भी मालूम है कि मैं अपनी बचत से मुंबई जैसे शहर में घर नहीं ले सकता। फिर आपके बाद सब मेरा ही तो होगा, तो आज क्यों नहीं? आप भी साथ चलिये हमारे। यहां अब रखा ही क्या है?

अपूर्व तल्लू के साथ बात कर रहा था पापा के साथ।

बिमल बड़ी शांति से उसकी बातें सुन रहे थे। जानते थे गुस्सा दिखाने से बात नहीं बनेगी और कोई हल नहीं निकलेगा।

तीन दिन से घर में यही चल रहा है। बेटा बहू मानों ठानकर आये हैं कि इस बार इस पार या उस पार। दस बरस की नौकरी में कितने घर बदलने पड़े हैं उसे। वो भी परेशान है ऊपर से खर्च भी अनाप-शनाप। अपने बेलगाम खर्चों पर अब्सर वो सफाई देता है पापाजी जैसा देश बैसा भेस। अब बहां की लाइफ स्टाइल से मैच नहीं करेंगे तो पिछड़े कहलायेंगे। लाख समझाने पर भी उन्हें ये नहीं समझ आता कि बचत जीवन में कितनी जरूरी है।

ऊपर से प्राइवेट नौकरी, भले कम्पनी मल्टीनेशनल है।

दोनों जब भी आते मौका देखकर घर को बेचने की बात करते। माँ तो सख्त विरोध में थी मुंबई जाने और घर बेचने के, इसलिए वो इनके झगड़े से दूर ही रहती।

इस बार बिमल समझ रहे थे कि मामला टलेगा नहीं, कोई न कोई निर्णय तो लेना ही होगा।

रात जब सब खाने को बैठे तो उन्होंने अपूर्व से कहा- मैं सहमत हूँ तुम्हारी बात से। अगर घर को बेचना ही जरूरी है तो एक रास्ता है।

पुरखों के सम्पत्ति पर तुम्हारा भी हक बनता है। इसी बात का तुम फायदा उठाना चाहते हो। तुम अगर थोड़ा प्लानिंग के साथ चलते तो अब तक खुद का घर होता। पर तुम्हें दिखाबे वाली जिंदगी पसन्द है।

मैं इस घर को बेचने के लिए तैयार हूँ, इसका जो भी दाम मिलेगा उसका आधा मैं तुम्हें दे दूंगा। बाकी आधे का हकदार मैं हूँ उसका मैं जो चाहे करूँ तुम नहीं पूछोगे। हम तुम्हारे साथ जाकर नहीं रह सकते ये तुम भी जानते हो, तुम्हारी लाइफ स्टाइल में हम फिट नहीं बैठते। सो, हम दोनों यहीं भले। तुम एक बार अपनी जड़ से कट गए तो फिर यहां से उखड़ ही जाओगे। लेकिन मुझे इसी जड़ से जुड़कर रहना है, सूखकर गिरेंगे भी तो इसी पेड़ के नीचे ही। हमें नहीं चाहिए इस उम्र में खुला

आसमान। तुम्हारे पिजरे के पंछी बनकर रहने से अच्छा है अपने आसमान में आजादी से घूमना।

तुम इस भावना को कभी नहीं समझ पाओगे। तुम क्या तुम्हारी पीढ़ी ही इस अनुभव से बंचित है क्योंकि तुम लोगों ने कभी अपने मोहल्ले अपने शहर बहां के लोगों को अपनाया ही नहीं। तुम आगे बढ़ने की होड़ में सबको बस सराय सा इस्तेमाल करके बढ़ते गए हो। तुम क्या जानों रिश्ते, परिवार की कीमत। तुम सब के लिए सफलता, तरक्की ही सब कुछ है। पर एक दिन आएगा जब इन सबकी कमी खलेगी। पर तब तक देर हो चुकी होगी।

मुझे मालूम है अपना हिस्सा मिलने के बाद शायद यहां आना भी पसन्द न करो तुम।

अपूर्ब और उसकी पत्नी सर झुकाए सुन रहे थे। उनके मन में पिता जी की बातों का मर्म समझने से ज्यादा खुशी इस बात की थी कि आखिरकार वो राजी हो गए थे।

माँ की आंखें नम थी लेकिन वो खुद को मजबूत किए बैठी थी, ब्यबहारिक होती दुनिया का एक रँग और देखने मिल रहा था उन्हें जहां रिश्तों से ज्यादा सिद्धों की खनक सुनाई दे रही थी।

संजय मृदुल
भरत कुटीर, भावना नगर
खमार डीह, चिल्की हाइट्स के पास
रायपुर, छत्तीसगढ़
☎ 9098177600

नई रचनाएं, नए विचार, नई दिशा की ओर बढ़ो,

हमारी पत्रिका में अपनी रचनाएं प्रकाशित करें और साहित्य की दुनिया में पहचान बनाएं।

आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।

WWW.PRANTIINDIA.COM

कठिन राहों का सितारा



उत्तर प्रदेश के एक छोटे से गांव सोनपुर में रहने वाला अमन, गरीबी में जन्मा एक होनहार लड़का था। उसका गांव इतना दूर-दराज था कि वहाँ न पक्की सड़कें थीं, न बिजली, और न ही कोई अच्छा स्कूल। उसके पिता एक किसान थे, जो मुश्किल से दो बत्त की रोटी कमा पाते थे। लेकिन अमन के सपने बड़े थे। वह हमेशा कहता था, "अगर पढ़ाई कर ली, तो मेरी तकदीर बदल जाएगी।"

अमन ने अपनी शुरुआती पढ़ाई गांव के सरकारी स्कूल में की। स्कूल में सुविधाओं का अभाव था, लेकिन अमन के हौसले बुलंद थे। उसे पढ़ने का शौक था और वह घंटों तक किताबों में डूबा रहता। उसका सपना था यूपीएससी (सिबिल सेवा परीक्षा) पास करके अफसर बनना। उसे यह पता था कि यह राह आसान नहीं थी, लेकिन उसने ठान लिया था कि वह हर मुश्किल को पार करेगा।

गांव में इंटरनेट की सुविधा तो दूर, अखबार भी देर से पहुंचता था। अमन के पास न तो महंगी कोचिंग की सुविधा थी और न ही ढेर सारी किताबें। उसके पास बस एक पुरानी साइकिल थी, जिससे वह 10 किलोमीटर दूर कस्बे की लाइब्रेरी जाता और वहाँ से पुरानी किताबें उधार लाता। रात को जब गाँव में अंधेरा छा जाता, तो अमन लालटेन की रोशनी में पढ़ाई करता। कई बार लालटेन का तेल खत्म हो जाता, तो वह चाँदनी रात में बाहर बैठकर पढ़ता।

अमन के पास साधन भले ही कम थे, लेकिन उसकी मेहनत बेशुमार थी। वह सुबह खेत में काम करता और शाम को पढ़ाई। गाँव के लोग उसकी मेहनत देखकर उसे ताना भी मारते, "तू भी अपने बाप की तरह किसान ही बनेगा। ये पढ़ाई-लिखाई के चक्कर में बत्त मत बर्बाद कर।" लेकिन अमन ने किसी की बात पर ध्यान नहीं दिया।

जब उसने पहली बार यूपीएससी की परीक्षा दी, तो वह प्रीलिम्स में ही फेल हो गया। वह कुछ दिनों तक उदास रहा, लेकिन

उसने हार नहीं मानी। उसने अपनी गलतियों से सीख ली और दुगुनी मेहनत से तैयारी में जुट गया। दूसरी बार उसने प्रीलिम्स और मेन्स दोनों पास कर लिए। अब बारी थी इंटरब्यू की। गांब में सबकी उम्मीदें अमन से जुड़ी थीं। उसने इंटरब्यू के लिए बहुत मेहनत की और जब उसका रिजल्ट आया, तो पूरे गांब में खुशियों की लहर दौड़ गई। अमन ने ऑल इंडिया 67वीं रैंक हासिल की थी। यह सुनकर उसके पिता की आंखों में आंसू आ गए। गांब के लोग, जो कभी उसकी मेहनत का मजाक उड़ाते थे, आज उसे गर्व से देख रहे थे।

"बेटा, तुमने हमारे सपनों को सच कर दिया," उसके पिता ने उसे गले लगाते हुए कहा।

अमन ने गांब वालों को संबोधित करते हुए कहा, "गरीबी हमारी मजबूरी हो सकती है, लेकिन हमारे सपने और मेहनत हमें कभी हारने नहीं देते।" आज अमन एक आईएएस अफसर बनकर गांब और अपने जैसे हजारों गरीब बच्चों के लिए प्रेरणा बन गया था। उसने अपने गांब में एक मुफ्त कोचिंग सेंटर शुरू किया, ताकि कोई और बच्चा संसाधनों की कमी के कारण अपने सपने न खो दे।

यह कहानी सिर्फ अमन की नहीं, हर उस इंसान की है जो मुश्किल हालातों में भी हार नहीं मानता। "जहां चाह, वहां राह।"



शशिधर कुमार, नोफडा

☎ 9990504600

कलम की धार से शब्दों को जीवन दें,

हमारी पत्रिका में अपनी रचनाएं प्रकाशित करें और साहित्य की दुनिया में पहचान बनाएं।

आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।

WWW.PRANTIINDIA.COM

सृष्टि की रचना



सृष्टि की रचना का महत्वपूर्ण किरदार जब से जागृत हुआ , मानव सभ्यता ने अंगड़ाई लेने का काम प्रारंभ कर दिया। बनों जंगलों से मुखर हुये मानव सभ्यता को पँख देने वाले पुरुषों ने मुखिया से लेकर राजा , प्रजा के किरदार की भूमिका मे अब तक की सामाजिक ब्यबस्था में अपने बर्चस्व की भूमिका को स्थापित करने का काम प्रारम्भ कर दिया। समय अपनी गति से बढ़ता गया , वो प्रधान से लेकर प्रधानमन्त्री तक की भूमिका का निर्बहन करता गया। इतिहासकार राजबती पांडेय के अनुसार मनु इस देश के पहले राजा थे। राज्य संस्था स्थापित करने और राज्य के संचालन के लिये उन्होंने कई प्रकार के नियम बनाये उन्हें धर्म के शास्त्रानुसार राज्य ब्यबस्था का प्रबर्तक भी कहा जाता है। हालांकि आज का समाज मनु के बारे में कई प्रकार के मतैक्य से होकर गुजर रहा है। आज बनबासी , आदिबासी की बहस जोरों पर है।

कहते हैं इक्ष्वाकुवंश जो कि मनु का आधार है बहाँ से ही पीढ़ी दर पीढ़ी होते हुये अबिकसित समाज उन्नति की ओर अपने पैर फैलता चला गया , जिन्हें हम आज भगवान राम कह कर पूजते हैं उन्हें बिभिन्न पारवारिक , सामाजिक , राजनीतिक और बचनबद्धता के कारण राज्य छोड़ना पड़ा। राम इतने बढहबास हुये कि महा कवि तुलसीदास सीता की खोज में भटकते राम का जिक्र करते हुये कहते हैं - ' हे खग मृग हे मधुकर श्वेणी , तुम देखी सीता मृग नयनी। ' राम बीर पुरुष थे , मर्यादा के बाहक थे आज्ञापालक भी , इस कारण बनगमन की स्वीकार्यता का निर्बहन करते हुये बन को चले गये। अनेक प्रकार की मानमनौबल उनका बिश्वास नहीं डिगा सकी। आज की परिस्तिथियों को सामने रखकर देखें तो रुपसी महिला को भोगने के लिये अनेक प्रकार के जघन्य अपराध सामने से होकर गुजर जाते हैं। तब का समाज आज जैसा नहीं था, शहर नगण्य थे परन्तु मर्यादित आचरण वाले लोगों का भी बोल बाला था। मुझे लगता है अपहरण जैसी घटनाएँ भी कहीं न कहीं मर्यादित थीं राबण इसका सशक्त उदाहरण है , राम बन गमन को चले रुपसी सीता और राम के भाई लक्ष्मण जैसे तपस्वी भ्राता का साथ भी था , उस युग में भी दुष्टों ब्यभिचारियों का बोलबाला कम न रहा होगा। जंगल जंगल भटकने वाले राम संघर्षों के प्रतीक बने अनेक ग्रन्थों ब लोक कथाओं में उनके संघर्ष की गाथाएँ हमारे समाज में फैली हुई हैं। बनबासी राम और उनके भाई लक्ष्मण को सीता की

खोज के लिये तब के अतिताइयों से संघर्ष के लिये आदिवासी मानवों की सहायता का आश्रय लेना पड़ा , आदि पुरुषों जिनमें सुग्रीब अंगद हनुमान जैसे लोगों ने राम को बचन देने की परंपरा को आगे बढ़ाने का काम किया। राम विजयी हुये , उनका मनोरथ पूर्ण हुआ वे पुनः राजा बने।

आज के समय में बनबासी और आदिवासी की बहस जोरों पर है , बहस के आधार को लेकर अनेक प्रकार की धारणाएं उपज रहीं हैं। एक बिचारधारा के लोग उन भील , बंदर, भालू जो प्रतीक मात्र हैं को राम (भगवान) की प्रतिष्ठा से जोड़ कर बोट बैंक को साधने में लगे हैं कभी मन्दिर कभी पौराणिक कथानकों को आधार बनाकर कुम्भ जैसे आयोजनों में अपनी महत्वपूर्ण भागीदारी को प्रचारित कर हिन्दुओं की भावनाओं को उत्तेजित कर अपनी राजनीति सीधी करने में लगे हैं तो कभी बिपरीत बिचारधारा के लोग सत्ता ललक की प्राप्ति के लिये बनबासी और आदिवासी में बिभेध कर उनके अधिकारों को उन तक ठीक तरह से पहुँचाने ललचाने तथा अन्य प्रकार के प्रलोभनों द्वारा उनका समर्थन हासिल करने की कबायद में लगे हैं।

हम सब भारत के जन हैं हम अपने हक की माँग करने का संबैधानिक अधिकार रखते हैं , हमें रोजगार , महंगाई से मुक्ति , अपराधियों से मुक्ति सायबर क्राइम से मुक्ति चाहिये। हम सत्ता के साथ हैं सत्ता को हरहाल में हमारे साथ होना चाहिये । हम पूर्वग्रह में नहीं हैं। हमारा कोई भी आराध्य हो परन्तु हमें सुरक्षा तो चाहिए ही।



अरुणप्रिय, कानपुर

7565951426

कलम की ताकत से शब्दों को जीवन दें,

**हमारी पत्रिका में अपनी रचनाएं प्रकाशित करें और दुनिया को अपनी प्रतिभा दिखाएं
आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।
अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।**

WWW.PRANTIINDIA.COM

पुरानी जींस



ऋतु का फोन था वो दोनों बच्चों को छोड़ने श्यामली के घर आ रही थी। श्यामली असमंजस में थी। हर महीने चार-छह बार होने वाली इस शारीरिक, मानसिक और घरेलू अब्यवस्था से बचने का क्या उपाय किया जाए? इसे कैसे सुलझाए? उसे बिल्कुल भी समझ नहीं आ रहा था। शादी होने के बाद भी श्यामली अपनी 'लँगोटिया यार' ऋतु से लगातार संपर्क में थी। वो कहते हैं न जींस जितनी पुरानी हो वह उतनी ही आरामदायक हो जाती है, उसका कलर, फिटिंग सब परफेक्ट हो जाता है। बस यही हाल उनकी दोस्ती का भी था। हर छोटी-बड़ी जरूरत के समय ऋतु ने हमेशा आगे बढ़कर उसकी मदद की थी, फिर अब उसकी परेशानी के बक्त किसी भी तरह की बहानेबाजी करके अपना हाथ खींच लेना श्यामली को कतई मंजूर नहीं था, लेकिन वो ऐसा क्या करे जिससे ऋतु की मदद भी हो जाए और स्वयं की गृहस्थी भी अप्रभावित रहे। श्यामली ने आँखें मूँद लीं, उसके दिमाग ने काम करना बंद कर दिया था। दरअसल समस्या ये थी कि ऋतु एक प्राइवेट कंपनी में जॉब करती थी। उसके पति का भी टूरिंग जॉब था। जब उसके पति टूर पर होते और ऋतु ऑफिस में होती तब उसके दोनों जुड़वाँ बच्चों को संभालने की जिम्मेदारी श्यामली पर आ जाती। अब्सर आने वाली इस समस्या से श्यामली की गृहस्थी प्रभावित होती थी खास तौर पर 'बर्क फ्रॉम होम' करने वाले उसके पति रितेश और बिस्तर पकड़े हुए उसके बीमार ससुर। बस इसी समस्या का समाधान श्यामली हर-हाल में खोजना चाहती थी मगर संजीदगी और एहतियात से, प्यारी सखी के बच्चों का मामला जो ठहरा। थोड़ी देर तक वो किंकर्तव्यबिमूढ़ बैठी रही तभी पड़ोस में रहने वाली सरल, मृदुभाषी और बच्चों में लोकप्रिय रिटायर्ड शिक्षिका सरला दी की आबाज़ सुनाई दी जो शायद सब्जी वाले से मोल-भाव कर रहीं थीं। श्यामली की जैसे बाँछें खिल गईं। अभी पिछले महीने की ही बात है जब सरला दी उसके पास आई थीं और रिटायरमेंट के बाद घर चलाने में आने वाली बाली आर्थिक परेशानियों को दूर करने के लिए बच्चों का झूलाघर खोलने की बात कर रही थीं लेकिन उन्हें सफलता नहीं मिल रही थी। श्यामली ने सोचा, चलो शुरुआत मैं ही करती हूँ। इस नेक कार्य से ऋतु के बच्चों की, सरला दी के पैसों की और रितेश व उसके परिवार की समस्या का स्थायी समाधान होगा और घर के काम से फुरसत होकर वह भी बच्चों को देख लिया करेगी। अतः इसे तुरंत अमलीजामा पहनाना चाहिए। ऐसे विचार आते ही वो भागकर बाहर गई और

सरला दी से बोली, "मैं आज दो बच्चों को लेकर आ रही हूँ.... आपका झूलाघर तैयार है न?" सरला दी की हाँ .. सुने बिना ही बो उलटे पाँव लौट आई और फ़ोन लगाकर ऋतु से बोली, "तू कहाँ है, जल्दी आ! मैंने चीकू और बिशु के लिए घर से दूर एक खूबसूरत घर का इंतज़ाम किया है जो तेरी.....नहीं-नहीं हमारी उम्मीदों पर एकदम खरा उतरेगा ये मेरा बादा है..... तू सुन रही है न ऋतु?" श्यामली की आवाज़ में खुशी मिश्रित उतावलापन स्पष्ट ध्वनित हो रहा था। "तेरे बादे पे मुझे हमेशा से यकीन रहता है श्यामली, तू फोन तो रख मैं अभी पहुँचती हूँ।" दूसरी ओर से ऋतु की चहकती हुई आवाज़ सुनाई दी और दोनों सखियाँ जोर से खिलखिला पड़ीं।

प्राची तिवारी, भोपाल

 **9826026669**

साहित्य की दुनिया में अपनी पहचान बनाएं,

आपकी प्रतिभा का प्रदर्शन, हमारी पत्रिका में भेजें और दुनिया को अपनी कला दिखाएं।
आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।
अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।

WWW.PRANTIINDIA.COM

बीएचयू में दाखिला



मम्मी से बतियाते हुए आग ताप ही रहे थे तभी फोन बजा "ऐ बेटा ताहार बीएचयू में एडमिशन खातिर मेल आइल बा, जा पईसा डलबा दा" ये शब्द सुनते ही मैं दौड़ा लेकिन जाड़ा ज्यादा पड़ने की बजह से साइबर कैफे की दुकान बंद थी। जैसे तैसे करके फीस पेमेंट किया, तो मिला हिन्दी ऑनर्स। अब यहां से आगे जाने का रास्ता साफ दिख रहा था। मन में ख्याली पुलाब पकने शुरू हो गया थे। बनारस और बीएचयू दोनों से काफी पुराना लभ था। दाखिले का एक प्रयास मैंने 10वीं पास करके ही किया था। लेकिन एलॉटरी सिस्टम ने सब सपनों पर पानी फेर दिया। लेकिन आत्मा में समाया हुआ बीएचयू में पढ़ने का सपना आज हकीकत की पहली सीढ़ी चढ़ चुका था।

पूरा परिवार मुझे बनारस पहुंचाने की तैयारी में था। और अड़ोस पड़ोस से लेकर रिश्तेदार तक सबका पक्का इरादा इसी बात पर टिका था कि अब बाबा बिश्वनाथ का दर्शन और बीएचयू में दबा-बिरो बिल्कुल फ्री में हो जाएगा। जैसे मानो कि मैं बीएचयू में छात्र नहीं कुलपति बन गया हूं। इतना पॉवर और धाक केवल बही लोग दिखा रहे थे, जो तैयारी के समय ताने और सफलता पर शुभकामना देते रहे हैं।

अगली सुबह पापा के साथ बनारस के लिए "लिच्छवी एक्सप्रेस" पकड़ा। यात्रा और यात्री दोनों नया नया में बहुत अच्छा लगता है। बीएचयू का छात्र होने के बाद अपने आप पर गौरवान्वित महसूस करना मेरा हक था। जंक्शन से गोदौलिया पहुंचकर घाट के रास्ते बाबा बिश्वनाथ जी का दर्शन करके हम चल दिए कैम्पस की ओर। लेकिन समय शाम का पांच बजा था। हॉस्टल भी एलॉट नहीं हुआ था। इसलिए अब बारी थी पापा के पहुंच और पहचान को उपयोग करने की। हुआ भी ऐसा ही! उनके मित्रों ने बड़ी आसानी से चार हजार रुपए में बन बीएचके प्लेट का बंदोबस्त करा दिया। रात को अपने बैग में रखी एक पुस्तक को पढ़ते पढ़ते मैं सो गया।

अगली सुबह लंका गेट के पास कचौड़ी जलेबी नाश्ता करके मैं ब्लासेज के लिए निकल गया। बहां मेरी मित्रता अनमोल बर्मा से हुई। जो मूलतः बाराबंकी में स्थित पबैयाबाद के रहने वाले थे। स्वभाव से काफी बिनम्र और सबसे अच्छी बात थी कि उनका और मेरा सब्जेक्ट कॉम्बिनेशन बिल्कुल मैच कर रहा था। शाम में अपने तथाकथित घर पर पहुंचा और पापा के गांव

जाने की बात सुनकर थोड़ा असहज महसूस किया। बाबा बिश्वनाथ की नगरी काशी में शुरुआती दिन रोमांचक और तनावपूर्ण रहा। लोग, जगहें, मौसम और खाना सब नया था। फिर भी यहां की आबो हवा से सामंजस्य स्थापित करने की मेरी हमेशा कोशिश जारी रही।

कुछ दिनों बाद प्राध्यापकों के सुझाव पर मैंने मैदागिन में स्थित नागरी प्रचारिणी सभा, पिपलानी कटरा के पास कबीर मठ, चौक पर बिश्वविद्यालय प्रकाशन का भ्रमण करके बहुत अनुभव प्राप्त किया। आलम ये रहा कि पढ़ाई कम और घुमाई ज्यादा होने लगा। एक ही हवा चलने लगा कि फर्स्ट इयर में कौन पढ़ता है। दोस्त, दुश्मन और दीदी का कॉन्सेप्ट खूब आजमाया गया। मित्र मंडली में प्राध्यापकों की बड़ाई कम, बुराईयां ज्यादा करने की टेंडेंसी बिकसित होने लगी। लंका चौराहे का चस्का सा लग चुका था। शब्दावली में बड़ा परिवर्तन आ गया था। बिहार की भोजपुरी ने कब काशिका भोजपुरी का रूप ले लिया, बता पाना थोड़ा मुश्किल है। यहां की चंचल हवाओं ने "भोसडी के" शब्द का जो रसपान कराया, उसपर शुरुआती दौर में तो लफड़े हो जाते थे। लेकिन समय का पहिया चलते चलते न जाने कब इससे परिचय कराकर अपना बना दिया, पता नहीं चला। अब तो बनारस से पक्का बाला लभ हो गया था। बही "बनारस" जिसके नाम में बरूणा और अस्सी का संगम है। शेष अगले अंक में...



डॉ. के. प्रसाद
छात्र, कला संकाय
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय
+91 725-8072-725

लिखने का जुनून, पढ़ने का आनंद,

साहित्य की दुनिया में जुड़ें और हमारी पत्रिका में अपनी रचनाएं प्रकाशित करें।

आप अपनी रचनाएं डाक अथवा ई-मेल द्वारा हमारे संपादकीय कार्यालय में भेज सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए हमारे आधिकारिक वेबसाइट पर जाएं।

WWW.PRANTIINDIA.COM

साहित्यिक
मासिक पत्रिका



प्रान्ति इंडिया का वार्षिक सब्सक्रिप्शन

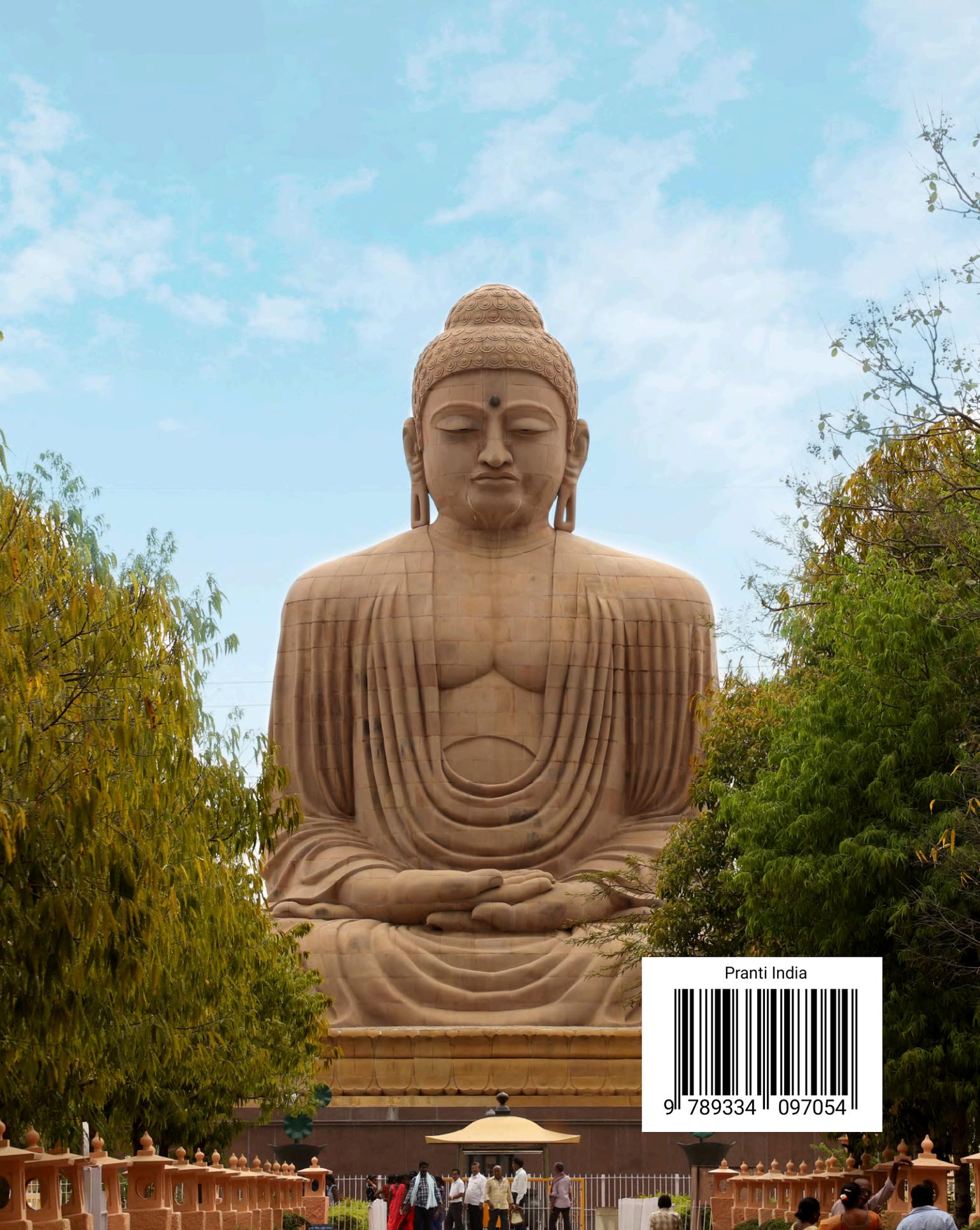
MRP ₹2500

आपके घर पर मात्र ₹1100 में

एक साल में 12 पत्रिकाएं



कृपया www.prantiindia.com/subscription पर जाएं।



Pranti India



9 789334 097054